



SPIS FISK TIL FROKOST
 Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser 200-300 g fisk om ugen. Spiser du fisk hver dag til frokost, kommer du nemt op på halvdelen af den mængde.



Rugklapper med makrel i tomat

1 rugklap · fintsnittet icebergsalat · makrel i tomat · majs · bønnespirer

Skær rugklappen over på midten. Fordel icebergsalat, makrel i tomat, majs og bønnespirer på brødet. Afslut med låget.

Anden egnet fisk: Tun i tomat, makrel med karry eller makrel med chili

Ørred-klapper

2 skiver groft rugbrød · smør eller plantemargarine · icebergsalat · 1-2 skiver røget ørred evt. økologisk · agurk · rødløg · hakket purløg

Smør brødet. Fordel salat, røget ørred og skiver af agurk og rødløg på brødet, og drys med hakket purløg. Afslut med en skive rugbrød som låg.



Anden egnet fisk: Røget makrel, røget sild eller røget laks

Fiskefrikadelle-traditionelle

2 skiver groft rugbrød · smør eller plantemargarine · 1-2 fiskefrikadeller · 2 blade salat · et par skiver gul peber · remoulade · karse

Smør brødet. Fordel salat, fiskefrikadeller og gul peber på brødet, og slut af med remoulade og karse. Læg evt. et ekstra stykke groft rugbrød på toppen som låg!

Anden egnet fisk: Laksepate, røget ørred eller torskerogn



Torskerogns-frikadeller i pitabrød

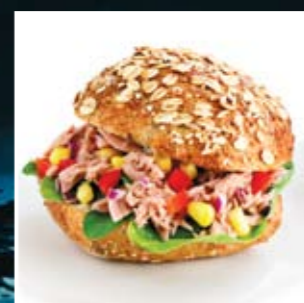
200 g færdig fiskefars · ½ dåse torskerogn · ½ dl frisk, hakket dild · 1 spsk mælk · 1 tsk citronsaft · 1 pitabrød · rucola · tomat · agurk · rødløg

Rør fiskefars og torskerogn sammen. Tilsæt dild, mælk og citronsaft, og steg frikadellerne (12 stk.) ved jævn varme i ca. 8 min. Læg 1-2 afkølede frikadeller i et pitabrød sammen med rucola, tomat, agurk og rødløg.

Anden egnet fisk: Alm. fiskefrikadeller, røget ørred eller tun på dåse



Nem og hurtig madpakke med *fisk*



 2 gange om ugen



Rugbrødssandwich med røget makrel og pesto

2 skiver ristet rugbrød · 50-75 g røget makrel · salat · 2 tsk grøn pesto · 1 forårsløg

Snit forårsløg i fine ringe. Bland forårsløg med pesto. Læg salat, forårsløg med pesto og makrel mellem 2 skiver af ristet rugbrød.

Anden egnet fisk:
Røget ørred, røget sild eller røget laks



Flute med røget laks og flødeost

1 flute · flødeost · finthakket purløg · salat · 2 stykker røget laks · rødløg i tynde skiver · tomat

Halvér flutet. Rør purløg i lidt flødeost. Smag til med salt og peber. Smør den krydrede flødeost på brødets top og bund. Fordel salat, laks, tomat og rødløg på brødet. Afslut med toppen.

Anden egnet fisk:
Røget ørred eller tun på dåse

Grovbolle med tun

1 stor grovbolle · mayonnaise · grøn salat · ½ dåse tun · citronsaft · peberfrugt i tern · lidt løse majs – fx frosne · rødløg

Skær grovbollen over på midten. Smør den med et jævnt lag mayonnaise. Læg salatblade på bollen. Fordel tunen på salaten, og giv den et drys salt og peber. Tunen kan evt. blandes op med lidt mayonnaise – så hænger den bedre sammen. Bland peberfrugt i tern og lidt løse majs (evt. direkte fra frost) sammen med tunen. Smag til med lidt citronsaft og rødløg i små tern. Afslut med bollens låg.

Anden egnet fisk:
Krabbe på dåse eller røget ørred



Thai-inspireret nudelsalat med rejer

Kogte nudler · fintsnittet forårsløg · rå sukkerærter i strimler · gulerod i fine stave · rød peberfrugt i fine strimler · 1 håndfuld rejer · finthakkede krydderurter (fx koriander eller mynte) · limesaft · sød chilisaucе · soya · cashewnødder

Bland grøntsager, rejer og friskhakkede krydderurter i de afkølede nudler. Rist cashewnødderne på en tør pande, hak dem groft. Smag salaten til med limesaft, chilisaucе og soya. Drys med cashewnødder.

Anden egnet fisk: Tun på dåse



Nem sushi

1 plade tang · sushi-ris · wasabi · agurk · avocado · rå eller dampet laks

Tilbered sushi-risene efter anvisning på pakken. Læg en tangplade på rullematen med den glatte side nedad. Fordel ½ cm tykt lag ris på midten af tangen, så risene i alt fylder halvdelen af tangpladen. Smør lidt wasabipasta i hele risens bredde. Læg 1 agurkebjælke, 1 avocadobåd og dampet laks ved siden af hinanden oven på wasabien. Rul tang og ris om fyldet. Tag den sammenrullede mätte mellem hænderne, og pres rullen let. Tag sushirullen ud af maten, og skær den i 2 cm tykke skiver. Tilbehør: Soyasauce.

Anden egnet fisk:
Tun, krabbe, rejer eller røget laks



Sildemad med æble-karry

2 skiver groft rugbrød · 1-2 marinerede sildefileter · ½ dl creme fraiche 18% · 1 spsk mayonnaise · ½ tsk karry · 1 æble · evt. kapers

Skær sildefileterne i passende stykker. Rør creme fraiche, mayonnaise og karry sammen, og smag til med lidt salt og sukker. Servér sild med karrysauce, pyntet med æblestykker i tern og kapers.

Anden egnet fisk:
Kryddersild eller færdig karrysild

Find flere opskrifter på www.2gangeomugen.dk

Brochuren udgives af Fiskebranchens Oplysningsudvalg med støtte fra Den Europæiske Fiskerifond og Fødevareministeriet.

